



Sveriges
lantbruksuniversitet

Varsam och inspirerande design av utemiljön vid äldreboenden

KANDIDATARBETE
Institutionen för stad och land
Anna Johansson
Vt 2010, SLU, Uppsala

Kandidatarbete vid institutionen för stad och land i Uppsala, LA- avdelningen
EX0529 Kandidatarbete i landskapsarkitektur, 2010, 15hp på landskapsarkitektprogrammet
© Anna Johansson
Titel: Varsam och inspirerande design av utemiljön vid äldreboenden
Nyckelord: Utemiljö, äldreboende, varsam design, inspirerande design
Handledare: Anna Tandré, institutionen för stad och land
Examinator: Malin Eriksson, institutionen för stad och land
Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>

Introduktion

I denna framställning undersöks olika aspekter som kan ingå i utformningen av utemiljön. Den övergripande målsättningen är att vinna kunskap och förståelse för hur utemiljön vid äldreboenden kan gestaltas. Syftet med detta arbete är att exemplifiera och konkretisera begreppen *varsam* respektive *inspirerande design*. Detta uppnås genom en fallstudie av tre äldreboenden i Stockholm: Sinnenas trädgård, Rågsveds äldrecentrum och Polhemsgården.

Bakgrund

Idag lever vi allt längre och i takt med åldrandet blir vi skörare (Stigsdotter 2005, s. 10). När vi blir äldre uppstår vårdbehoven generellt sett vid 80-årsåldern (Grahm & Bengtsson 2005 s. 113–114) vilket ofta innebär att man förflyttas till ett vårdhem där personal finns tillgänglig dygnet runt. För att en människa ska kunna bevara sin livsstil måste utevistelse ingå som en naturlig del i vardagen oavsett hur stort vårdbehov en människa har (Bengtsson 2003). Äldre personer i behov av vård är särskilt beroende av sin omgivning och behöver vårdpersonal eller anhöriga för att gå utomhus. Få kan njuta av att vistas ute trots att de har behov av att komma i kontakt med naturen. (Bengtsson & Carlsson 2005 s. 50) Flera forskningsstudier inom bland annat miljöpsykologi visar sambandet mellan utevistelse och hälsa (Kaplan & Kaplan 1989; Grahm 1991; Ottoson & Grahm 1998; Ulrich 1999).

Utemiljön har betydelse för människans hälsa, välbefinnande och återhämtning. Dagsljus, frisk luft och vatten samt en grön miljö stimulerar våra sinnen och har en positiv effekt på kroppens läkande förmåga. (Abrahamsson & Tenngart 2003 s. 18) Generella hälsoeffekter är att sömnkvaliteten förbättras, skelettet stärks samt att depression och ångest motverkas. Utevistelsen bidrar också till att muskelanspänningen minskar samt att puls och blodtrycket sänks. (Bengtsson 2003 s. 29–41)

Naturkontakten för äldre personer vid vårdhem är således viktig. Ju äldre en person är och ju större vårdbehov en person har desto större är påverkan av utevistelse (Ottoson & Grahm 1998 s. 79). Emellertid är det inte bara äldre som påverkas positivt utan också personal och anhöriga (Schmidtbauer, Grahm & Lieberg 2005 s. 53). Utemiljön bör anpassas efter brukarnas behov med naturinslag och årstidsväxlingar. Dock ser miljön olika ut beroende på plats, men gemensamt är att utformningen avgör hur mycket den nyttjas.

I dagens läge pågår forskning om äldres kontakt med utemiljön. En studie från 2005 resulterade i olika designbegrepp som förklarar hur utemiljön för äldreboenden kan gestaltas. Studien utgår från personalens erfarenheter på tre äldreboenden i Malmö och gjordes i ett samarbete mellan forskarstuderande landskapsarkitekten Anna Bengtsson och Gunilla Carlsson, arbetsterapeut och doktor i medicinsk vetenskap. (Bengtsson & Carlsson 2005) Forskningen visar på två teman där fyra respektive sex aspekter ingår. Det ena temat handlar om äldres *bekvämlighet i sin ute-*

miljö. Detta syftar till de boendes behov av att kunna och våga använda utemiljön. Temat omfattar aspekterna *känslighet för väder, trygghet, igenkännande och lugn*. Det andra temat är äldres *kontakt med livet utanför* och tar sikte på äldres behov av förändring och variation i vardags-situationer där bland annat känsla och sinnena stimuleras. Det består av aspekterna *möjlighet till utomhusaktiviteter, sinnesstimulans i naturen, naturens livsrytm, omgivning som ett sätt att hålla kontakten med omvärlden, omgivningen hjälper de boende att relatera till sitt förflutna och utemiljöns sociala möjligheter*. (Bengtsson & Carlsson 2005 s. 49, 54–64)

Enligt Bengtsson och Carlsson ger dessa två teman upphov till olika design samtidigt som de balanserar varandra. För att tillgodose de boendes *bekvämlighet i utemiljön* föreslås *varsam design* som involverar trygghets-aspekter, säkerhet och skydd från störningar och negativa intryck. *Inspirerande design* är den andra formen och har de äldres *kontakt med livet utanför* som utgångspunkt. Här stimuleras sinnen och intellekt för alla brukare och förser dem med positiva intryck. Det finns möjligheter till upplevelsevärden för olika personer, från de svagaste till de friskaste. (2005 s. 64–66)

Vidare förklarar Bengtsson och Carlsson att närmiljön är viktig inom *varsam design* eftersom många av de boende bara kan ta sig en begränsad sträcka. Den närmsta miljön är säker, lätt att nå och har element som kan hjälpa de boende att känna sig hemma. *Varsam design* inkluderar platser som är skyddade från väderförhållanden, som vind och regn, där de kan känna sig trygga. (2005 s. 64)

Inspirerande design, som präglas av färgstarka växter och traditionella element, speglar årstiderna och de boendes tidigare liv. Det är en flexibel design som ger möjligheter att träffas och umgås i såväl stora som små grupper. Designen ger möjlighet att ta del av aktiviteter. (Bengtsson & Carlsson 2005 s. 65–66)

Det är viktigt att undersöka utformningen av utemiljön och se vilka aktiviteter de boende föredrar i syfte att underlätta utevistelsen för äldre personer. *Varsam* respektive *inspirerande design* innefattar många aspekter och kan gestaltas på olika sätt. I det följande ska undersökas hur dessa begrepp tillämpas vid utformningen av utemiljön för äldreboenden.

Avgränsning

Utgångspunkten för utformningen av utemiljöer vid äldreboenden är bred och relativt komplex. Problematiken kretsar i regel kring att utformningen av utemiljön ser olika ut beroende på vilka behov som tillgodoses. Ett vårdhem har hand om flera olika målgrupper såsom dementa och funktionshindrade. Studien tar hänsyn till alla boende, men fokuserar framför allt på utevistelsen av äldre personer och i viss mån personalen. Dock kan generella slutsatser även omfatta alla brukare då fokus ligger på utemiljöerna. Dessutom bygger studien på ny forskning, vilket gör att studien i stora delar baseras på ett begränsat antal källor. Arbetet har en geografisk avgränsning som omfattar Stockholmstrakten. De tre äldreboendena som undersöks anses gemensamt ha bra utemiljöer för äldre personer med målsättningen att skapa en terapeutisk trädgård. Studierna utgår från

platsbesök som gjordes våren 2010, men kommer även i viss utsträckning ta hänsyn till årstidsdynamik. Studien bygger på egna observationer och intervjuer. De intervjuade ansvarar för utemiljön på respektive äldreboende. De ansvariga ger en bra bild av vad som finns i trädgården och hur den används. Genom att fokusera på utformningen sker inga intervjuer med personal eller boende.

Ingen annan design beaktas än de designbegrepp som ingår i *varsam* respektive *inspirerande design*. Då det finns många designlösningar inom varje utemiljö väljer jag ut de tydligaste och mest generella, det vill säga lösningar som rimligen kan tillämpas på andra utemiljöer för äldreboenden.

Platsbeskrivning

Sinnenas trädgård ligger i Sabbatsbergsområdet och ingår i Sabbatsbergbyns vård- och omsorgsboende. Totalt har äldreboendet 101 boende där majoriteten är dementa.¹ Arbetsterapeuten Yvonne Westerberg är initiativtagare till trädgården och utformade anläggningen i ett samarbete med landskapsarkitekten Ulf Nordfjell. Trädgården stod klar år 1998 och omfattar cirka 2 500 kvadratmeter. Utemiljön används av boende, anhöriga, vårdpersonal och besökare utifrån. I anslutning till Sinnenas trädgård ligger Vasaparken.

Rågsveds äldrecentrum ligger i Bandhagen och har en utemiljö som består av två terrasser.² Den västra terrassen är till för återhämtning och stillhet. Den östra terrassen är en trädgård tänkt för aktiviteter och möten. Trädgårdarna är gestaltade av arkitekten Doina Velasquez varav den västra terrassen stod klar våren 2009. Den östra byggs för tillfället och förväntas stå klar 2010. Utemiljön används av totalt 100 boende, vilket inkluderar servicelägenheter, korttidsboende och sjukhem (Micasa Fastigheter 2010).

Polhemsgården ligger i Huvudsta, Solna, och är ett äldreboende med 84 boende (Solna stad 2010). De som använder trädgården är boende med demenssjukdomar, anhöriga och vårdpersonal. Utemiljön kallas mötenas trädgård och ligger i anslutning till boendet. Trädgården stod klar 2003 och skapades på initiativ av Solna stad.³

Metod

Studien avser att undersöka hur *varsam* respektive *inspirerande design* gestaltas och utformas i utemiljön. Metoden innefattar en litteraturstudie, intervjuer och platsbesök.

¹ Christer Fällman, trädgårdsmästare, intervju den 22 april 2010.

² Doina Velasquez, arkitekt SAR/MSA, intervju den 20 april 2010.

³ Kristina Petersson, sjukgymnast, intervju den 19 april 2010.

Litteraturstudie

I denna uppsats används litteraturstudie i syfte att skaffa kunskaper inom ämnet fram till idag, men också om den pågående forskningen. Tanken är att undersöka hur utemiljön gestaltas för äldre personer och vad utevistelse har för påverkan på oss människor, detta i syfte att vinna fördjupade kunskaper om ett brett ämnesområde. Särskilt används skriften *Outdoor Environments at Three Nursing Homes: Focus Group Interviews with Staff* (Bengtsson & Carlsson 2005). Litteraturen avser främst svenska förhållanden, men vissa paralleller dras till forskning i USA. Genom föreningen Hålsans natur kom jag i kontakt med ytterligare användbar litteratur. Hålsans natur främjar verksamheter som använder natur- och djurkontaktens läkande samt hälsofrämjande kraft. Även ett seminarium om natur och hälsa gav mig information. Seminariet hölls på Trädgårdsmässan den 11 april 2010. Forskaren och landskapsarkitekten Patrik Grahm berättade om äldre personer och utemiljöns påverkan på deras blodtryck och stressnivå.

Intervju

De intervjuade personerna ansvarar för de tre äldreboendenas utemiljöer. Genom att samtala med dessa personer fick jag en bild av vad som finns på platsen och hur den används. Informanten för Sinnenas trädgård är trädgårdsmästaren Christer Fällman. Intervjun ägde rum på Sinnenas trädgård den 22 april 2010. Doina Velasquez är arkitekt och intervjuades på Rågsveds äldrecentrum den 20 april 2010. Kristina Petersson arbetar som sjukgymnast på Polhemsgården och intervjuades den 19 april 2010. Gemensamt är att dessa personer ansvarar för respektive utemiljö vad gäller skötsel, planering och utformning. Intervjuerna skedde i samband med fallstudierna och alla samtal spelades in. Frågorna till samtliga informanter utgick från samma protokoll.

Platsbesök

Platsbesöken gjordes i syfte att konkretisera och exemplifiera gestaltning av *varsam* respektive *inspirerande design*. Platserna ligger geografiskt spridda i norra, centrala och södra Stockholm. Tre äldreboenden gav ett större urval i utformningen och variation snarare än en jämförelse mellan dem. Variationen gällde förutsättningarna i form av bland annat omgivning, utemiljöns design och material samt gestaltarens val. Verksamheterna har drivits olika länge, men gemensamt är att utemiljön bygger på terapeutiska värderingar. Sinnenas trädgård är omtalad av Pia Schmidtbauer i *Tänkvärda trädgårdar – När utemiljön blir en del av vården* (2005 s. 54–61). Polhemsgården och Rågsveds äldrecentrum präglas av samma tankar. Fallstudierna skedde under april 2010 i Stockholm. Platsbesöken gjordes vid två tillfällen på varje äldreboende under goda väderförhållanden. Särskilt bör uppmärksammas att vintern pågick länge i år, vilket påverkade vegetationen. Vid första besöket gick jag tillsammans med den ansvariga för utemiljön. Andra gången studerades detaljer som material och funktion.

Observation

En inventering och analys gjordes av platserna utifrån begreppen *varsam* respektive *inspirerande design*. Mot bakgrund av denna information framställdes en underlagskarta för respektive äldreboende. Platserna studerades med hjälp av ett protokoll som framför allt förklarade rummets uppdelning och användning. Minnesanteckningar och fotodokument utgjorde underlaget för förståelse av samspelet mellan äldre personer och utemiljön. Observationen sammanställdes i form av fotografier som bearbetades i Photoshop för bättre bildkvalitet.

Resultat

Fallstudien exemplifierar, illustrerar och konkretiserar *varsam* respektive *inspirerande design*. Resultatet baseras på egna observationer, samtalen med de ansvariga för utemiljöerna samt litteraturstudien. Främst används skriften *Outdoor Environments at Three Nursing Homes: Focus Group Interviews with Staff* (Bengtsson & Carlsson 2005). Skriften tar fasta på de aspekter som följer av de boendes *bekvämlighet i utemiljön* respektive *kontakt med livet utanför*. Dessa aspekter är mina utgångspunkter i fallstudien. Här följer exempel från de tre äldreboendena Sinnenas trädgård (Si), Rågsveds äldrecentrum (Rå) och Polhemsgården (Po). Resultatet kompletteras med bilder (se s. 13–15) och plankartor (se s. 16–17).

Varsam design

Varsam design återknyter till *bekvämlighet i utemiljön* och tar fasta på tillgänglighet och trygghetsaspekter (Bengtsson & Carlsson 2005 s. 49, 54–58). Nedan följer exemplen på en passiv del i utformningen som involverar framkomlighet och mod att använda utemiljön. Aspekterna som behandlas är *känslighet för väder, trygghet, lugn och igenkännande*.

Trygghet och tillgänglighet

Äldre uppvisar ofta en *känslighet för väder* vid utevistelse. Enligt Bengtsson och Carlsson (2005 s. 55) kan vädret avgöra om de boende går ut eller ej. Vid platsbesöken observerades att utformningen av utemiljön innehåller platser som är skyddade från olika väderförhållanden, det vill säga platser i sol och skugga samt platser som är vindskyddade. Vegetationen kan fungera både som skugga och vindskydd. På Rågsveds äldrecentrum växer skärmar av murgröna som bildar en tät vägg (se bild Rå 1). Dessa avskärmar vinden och skapar en inramning. En varierande skugga bildas av hästkastanjer i Sinnenas trädgård. Deras stora och breda kronor ger en naturlig skugga under soliga dagar (se bild Si 1). Sjukgymnasten Kristina Petersson⁴, Polhemsgården, berättar att de brukar flytta parasoller efter de boendes önskan.

⁴ Kristina Petersson, sjukgymnast, intervju den 19 april 2010.

Lusthuset i Polhemsgården (se bild Po 1) står centralt i trädgården och möjliggör att de äldre kan vistas ute även på vintern när det är kallt. Lusthuset kan värmas upp på de boendes begäran. En ramp av trä underlättar tillgängligheten. Växthuset i Sinnenas trädgård (se bild Si 2) har också värmeslingor i marken. Inne i växthuset finns växter, som trivs i ett varmare klimat, i upphöjda planteringslådor.

Trygghet är en viktig aspekt om de äldre ska våga vistas ute (Bengtsson & Carlsson 2005 s. 55), vilket också anförs av Johansson, Kollberg och Bergström (2009 s. 33). Utemiljön bör vara tillgänglig och säker. Således får närmiljön en stor betydelse. För de boende är närhet till byggnad och personal viktig. (Bengtsson & Carlsson 2005, s. 55) I samtliga intervjuer påpekades att vårdpersonalen alltid är tillsammans med de äldre om de ska gå ut.

Det är också viktigt att utemiljön i största möjliga mån hålls fri från hinder (Bengtsson 2003 s. 43–45). Ojämnheter, gropar och backar kan annars försvåra framkomligheten främst för personer som använder rullator och rullstol (Grahns & Bengtsson 2005 s. 118). Vid platsbesöken observerades att marken är jämn. Beläggningen vid Sinnenas trädgård består av stenen Bohus-Knott som liknar smågatsten i granit (se bild Si 3). Detta ger en plan yta och visar tydligt var de boende kan ta sig fram. Även lutningen är lagd i längsled istället för sidled. Grus försvårar för rullstolsburna, men ger också stimulans och träning. På Polhemsgården används en annan färgsättning på gruset (se bild Po 2) för att underlätta för de äldre att uppfatta underlaget ifråga. Grahns och Bengtsson menar att en väl fungerande färgsättning inte bländar de boende eller på annat sätt förvillar djupseendet (2005 s. 117). Jag observerade även att det finns kanter av kullersten som tydligt visar var plantering börjar och grusgång slutar.

Gränsen mellan trädgårdarna och området utanför har tydliggjorts på samtliga äldreboenden. På Polhemsgården döljs järnstaketet av en ligusterhäck. Detta gör att de boende inte känner sig lika instängda som med ett fullt synligt staket. Sinnenas trädgård inramas av ett vitt staket (se bild Si 4). De äldre kan inom trädgården gå fritt och vara trygga samtidigt som de tar del av ljud och intryck utifrån.

Även det visuella skapar trygghet, vilket poängteras av trädgårdsmästaren Christer Fällman⁵. Sinnenas trädgård har en överskådlig gestaltning där de boende alltid kan se över ena sidan till den andra. Det finns inga slutna och mörka rum.

För de boende är det lättare att resa sig med hjälp av armstöd, vilket även påpekas av Grahns och Bengtsson (2005 s. 119). Vid platsbesöken observerades att sittbänkarna generellt är utformade med såväl ryggstöd som armstöd. Dessutom är möblerna tillräckligt tunga för att äldre personer ska kunna stödja sig på dem. I utemiljöerna finns det flera typer av möbler i olika material. I Sinnenas trädgård används röda sittmöbler som syns tydligt och är stabila (se bild Si 5). För övrigt ger kraftiga ledare och räcken trygghet för äldre personer.

⁵ Christer Fällman, trädgårdsmästare, intervju den 22 april 2010.

Lugn och igenkännande

Lugnet är en särskilt viktig kvalitet i miljön när det gäller demenssjuka personer eftersom det förhindrar rastlöshet (Bengtsson & Carlsson 2005 s. 57). Vid platsbesöken observerades att vatteninslag och trädgården i sig är lugnande element. Dammen i Rågsveds äldrecentrum (se bild Rå 2) är upphöjd och placerad centralt vid den västra terrassens entré. Färgerna har också en betydelse för hur miljön upplevs. Patrik Grahn⁶, professor och landskapsarkitekt, anför att starka färger upplevs mer stressande än ljusa sett ur ett rehabiliteringsperspektiv. På Polhemsgården skiftar blommorna i blått och grått, vilket upplevs som lugnande.

En annan aspekt är att de boende bör känna sig hemma i sin miljö (Bengtsson & Carlsson 2005 s. 56–57). Vid platsbesöket på Sinnenas trädgård hänger lakan på tork, vilket ger en hemtrevlig känsla. Tvätten är upphängd på en lina mellan två träd av rosenhagtorn (se bild Si 6).

Generellt har äldre personer ofta en försämrad orienteringsförmåga (Grahn & Bengtsson 2005 s. 119). Ett sätt att kompensera för detta är att använda sig av *igenkännande* element, som hjälper till vid orienteringen. Orienteringspunkter kan underlätta för de äldre att uppfatta rummet. (Dhahlenborg 2005 s. 5). Vid platsbesöken observerades att ett tydligt vägsystem där gångarna möts och utmärkande entréer är andra sätt för de boende att känna igen sig. I Sinnenas trädgård finns tre utmärkande entréer med pergola och klättrande rosor, klematis samt kaprifol (se bild Si 7).

Medan närmiljön upplevs igenkännande kan området en bit bort kännas främmande (Bengtsson och Carlsson 2005 s. 56–57). Av detta kan slutsatsen dras att om miljön är igenkännbar och lätt att förstå ger det en snabbare tilltro till omgivningen. Äldre upplever känslan av kontroll över situationen.

Även platsers olika karaktärer kan förbättra orienterbarheten. I Sinnenas trädgård finns två skogsrelaterade lundrabattar (se karta Si), vilka skiljer sig från övrig trädgård. De delarna utgör det så kallade kontemplativa områden i trädgården och ligger något avskilt. Avskildhet är också en aspekt som ger trygghet. Grahn och Stigsdotter påpekar att det bör finnas platser i utemiljön där de äldre kan få vara i fred (2002 s. 66). Längst bort vid ena lundrabatten står en vit bänk (se bild Si 8) som är omgärdad av en syrénerså. Det är en plats för stillhet och lugn dit de boende kan gå om de vill vara för sig själva. De boende är inne i trädgården samtidigt som de befinner sig en bit ifrån. Rågsveds äldrecentrum har också ett rum dit de boende kan gå för att gömma sig (se bild Rå 3). Fönstren till rummet har ett slags film som gör att de kan se ut medan insyn hindras. Arkitekten Doina Velasquez⁷ menar att detta blir som ett gömställe som är en bra plats då man vill vara i fred. Rumsindelningen på Rågsveds äldrecentrum är också planerad för att boende ska ha möjlighet att få tid för sig själva. På den västra terrassen är gångarna smalare än rekommenderat, uppskattningsvis en meter i bredd (se bild Rå 2). Doina Velasquez⁸ anför att de boende på så vis inte går i grupp utan rör sig friare på egen hand.

⁶ Patrik Grahn, professor och landskapsarkitekt, föreläsning den 11 april 2010.

⁷ Doina Velasquez, arkitekt SAR/MSA, intervju den 20 april 2010.

⁸ Doina Velasquez, arkitekt SAR/MSA, intervju den 20 april 2010.

Inspirerande design

Inspirerande design återknyter till temat *kontakt med livet utanför* och visar på aktiviteter och upplevelsevärden (Bengtsson & Carlsson 2005 s. 49, 58–63). Följande exempel visar en aktiv del i utformningen som involverar stimulans och omgivningens påverkan. Aspekterna som behandlas är *möjlighet till utomhusaktiviteter, sinnesstimulans i naturen, omgivningen som ett sätt att hålla kontakten med omvärlden, omgivningen hjälper de boende att relatera till sitt förflutna, naturens livsrytm och utemiljöns sociala möjligheter*.

Aktivitet

I utemiljön bör det finnas en variation av utomhusaktiviteter (Grahm & Stigsdotter 2002 s. 66). Variationen i aktiviteter knyter an till såväl de boendes rörelseförmåga som personlighet (Bengtsson & Carlsson 2005 s. 58). Jag anser att *möjlighet till utomhusaktiviteter* betyder att man har möjligheten att välja och göra det man vill. I huvudsak handlar det om enklare aktiviteter som promenader, sitta i solen och läsa en bok eller tidning. I utemiljön vid äldreboendena observerades att det fanns flera promenadslingor och sittbänkar längs dessa. Det anordnas också tipspromenader i Sinneas trädgård där de boende får jobba med hjärnan. Christer Fällman⁹ skulle vilja se fler tipspromenader flera gånger i veckan för att hålla igång minnet hos de äldre personerna.

Träningsmöjligheter finns också som utomhusaktivitet, vilket även påpekas av Johansson, Kollberg och Bergström (2009 s. 30) samt Bengtsson (2003 s. 33–35). Vid platsbesöken observerades att det fanns redskap, gångbarr och balansträning. På Rågsveds äldrecentrum har man konstaterat att äldre tränar bättre för sig själva, det vill säga när de inte är uttittade.¹⁰ Därför står gångbarren i en avskild del i utemiljön (se karta Rå västra). Gångbarren (se bild Rå 1) är omgärdad av krusbärsplantor och för balansträning och stimulans används trä som underlag. Underlag i olika material ger varierande arbetsträning. Gårdsgrus och gräs är svårare underlag för äldre personer att ta sig fram på, men ger balansträning för kroppen som svarar mot hjärnans funktioner utan att de själva tänker på det. I Sinneas trädgård står två granitbäddar som skapar nivåskillnader i trädgården. Två trappsteg (se bild Si 9) fungerar också som arbetsträning. Kraftiga ledare är viktigt för att undvika risken för en olycka.

Samtliga äldreboenden erbjuder utomhusaktiviteter för de boende, men i varierande utsträckning. Generellt försöker man att fira så många högtider och liknande som möjligt, året om. Stora gräsängar (se karta Si) i Sinneas trädgård möjliggör att ställa fram bord vid sillfester, kräftskivor och surströmmingsfester. Sinneas trädgård är byggd för att rymma många besökare, berättar Christer Fällman¹¹. Fredagen innan jul anordnar de en julmarknad som är öppen för allmänheten. På så sätt integreras de boende med samhället. Under den tiden har de cirka 30 utställare i trädgården med vanligtvis upp till 2 000 besökare.

⁹ Christer Fällman, trädgårdsmästare, intervju den 22 april 2010.

¹⁰ Doina Velasquez, SAR/MSA, intervju den 20 april 2010.

¹¹ Christer Fällman, trädgårdsmästare, intervju den 22 april 2010.

Kristina Petersson¹², Polhemsgården, berättar att de på hösten anordnar korvgrillning. Grillen står ute året om (se bild Po 3).

Även djur skapar aktivitet, vilket Bengtsson och Carlsson förknippar med sinnesstimulans i naturen (2005 s. 59). En observation är att de boende gärna iakttar fåglar som en spontan aktivitet. I Sinnenas trädgård finns en mängd variationer på fågelholkar. En utmärkande fågelholk av trä är placerad i ögonhöjd (se bild Si 10). Det finns också fågelbad på flera ställen i lundrabatterna. Polhemsgården hade tidigare höns, men en del anställda ansåg att det var besvärligt att sköta om dem. De boende uppskattade dock hönorna och kvar finns den gula hönsgården (se bild Po 4) under en balkong till huvudbyggnaden.¹³

Stimulans

De äldre får *sinnesstimulans i naturen* genom lukt, hörsel, syn, känsel och smak (Bengtsson & Carlsson 2005 s. 59–60). Tanken är att naturen ska stimulera de boende att känna och dofta på växterna i trädgården. Vid platsbesöken observerades att de boende kan stimuleras av något så litet som känslan av den värmande solen i ansiktet, ljudet av porlande vatten (se bild Rå 4) och kvittret från fåglarna.

I samtliga utemiljöer finns växter med olika strukturer, färger, former och dofter som de boende ska komma nära. Växterna är luddiga, taggiga, håriga och blanka. På Rågsveds äldrecentrum finns en särskilt artrik del med planteringsbäddar. De består av cortenstål och är byggda i varierande höjder (se bild Rå 5) för att även rullstolsburna ska nå dem. I planteringsbäddarna blandas fetbladsväxter, stenar, stockar, barrväxter, och mossor (se bild Rå 6). I en del av Rågsveds äldrecentrum finns upphöjda gräsängar (se bild Rå 7). Tanken är att de äldre ska komma nära vegetationen. De boende som kan förflytta sig från rullstol till säng har möjlighet att flytta sig till gräset.

Äldre personer uppskattar också möjligheten att plocka frukt från träden (Bengtsson & Carlsson 2005 s. 59). Bärbuskar i form av hallon och röda vinbär ger smakupplevelser. Vid Rågsveds äldrecentrum finns körsbärsträd och i Sinnenas trädgård finns det äppelträd. Planteringsbäddar av lärkträd i Sinnenas trädgård (se karta Si) är även upphöjda och innehåller kryddväxter med timjan och kungsmynta. De boende kan såväl lukta som smaka på växterna. I Sinnenas trädgård är handtagen till komposten (se bild Si 11) insmorda med tjära, vilket ger en doftupplevelse som kan väcka minnen hos äldre personer. Lundrabatterna har barkbelagda stigar som skapar en skogskänsla (se karta Si). Buskarna hade vid tiden för platsbesöket ännu inte börjat växa, men vårbloommande lökar sätter prägel på platsen. Rabatterna har en dämpad färgskala som går i grönt, grått och brunt.

Omgivning

Kontakten med samhället och vad som händer i omvärlden är viktig för äldre personer (Bengtsson & Carlsson 2005 s. 61). De boende kan hålla

¹² Kristina Petersson, sjukgymnast, intervju den 19 april 2010.

¹³ Kristina Petersson, sjukgymnast, intervju den 19 april 2010.

kontakten med omvärlden om de har möjligheten att komma längre bort från äldreboendet. Christer Fällman¹⁴ berättar att de boende kan ta sig till Vasaparken, intill Sinnenas trädgård, och observera omgivningen. Det är oftast de friskaste som går dit och enbart tillsammans med personalen.

Utemiljön väcker minnen hos de boende och *hjälper dem att relatera till sitt förflutna* (Bengtsson & Carlsson 2005 s. 61–62). Trädgården kan alltså ge en återkoppling till tidigare upplevelser och erfarenheter av naturen (Abrahamsson & Tenngart 2005 s. 6). Bekanta växter som skapar en igenkännande miljö är angeläget för äldre personer (Johansson, Kollberg & Bergström 2009 s.18). Vid platsbesöken observerades flera planteringar av klassiska växter såsom syrener, rosor, löjtnantshjärta och lavendel. På Rågsveds äldrecentrum finns ett hus som ska påminna om en kolonistuga (se bild Rå 8). Kolonistugan ska utgöra en minnesbod som innehåller lådor med gamla saker. Doina Velasquez¹⁵ anför att dessa saker kan de äldre diskutera och reflektera över, vilket ska hjälpa dem att minnas.

Naturens livsrytm går att upptäcka i vegetationen. Växterna hjälper de äldre att uppfatta årstiderna. (Bengtsson & Carlsson 2005 s. 60) Årstidsväxlingar kan också hjälpa äldre att väcka minnen (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005 s. 67). På våren blommar lökar, som tulpan, och vitsippor (se bild Rå 4). Sedan kommer sensommarblommande örter och buskar som får höstfärg. De boende upptäcker årstidsväxlingar genom att olika tidpunkter på året sammanfaller med aktiviteter och förändringar i naturen. Traditioner som midsommar och jul firas årligen. Polhemsgården brukar till exempel ha julgran och midsommarstång.

Samvaro

I utemiljön ges flera *sociala möjligheter* för vårdpersonal, anhöriga, boende och besökare (Bengtsson & Carlsson 2005 s. 62). Det bör finnas tilltalande platser för möten i såväl stora som mindre grupper (Bengtsson 2003 s. 65). Detta kan skapas genom att dela upp utemiljön i skilda rum (Grahn & Ottoson 2010 s. 150). Vid platsbesöken observerades flera platser för social samvaro. Generellt ligger samlingsplatserna nära entréerna i läge mot solen med tillgång till skugga och närhet till vatten (se bild Po 5, karta Po). Det finns olika sittmöjligheter i form av stolar och bänkar, vilka går att flytta runt. Sinnenas trädgård brukar ha konsert och andra aktiviteter vid lusthuset (se karta Si). Då brukar lusthuset användas som scen.

Doina Velasquez¹⁶ framhåller att den östra terrassen, Rågsveds äldrecentrum, är en aktiv del och innehåller flera mötesplatser. Den tänkta serveringen är under konstruktion och kommer att användas för fester och liknande (se karta Rå östra). Det är en utbyggnad för caféet som får ett skärmtak av glas och skuggväv. De boende kan vistas där under större delen av året. Serveringen kan rymma upp till 50 personer.

¹⁴ Christer Fällman, trädgårdsmästare, intervju den 22 april 2010.

¹⁵ Doina Velasquez, arkitekt SAR/MSA, intervju den 20 april 2010.

¹⁶ Doina Velasquez, arkitekt SAR/MSA, intervju den 20 april 2010.

Bilder



Rå 1. Gångbarr och växtskärm.



Po 1. Lusthus.



Si 1. Hästkastanjer.



Si 2. Växthus.



Si 3. Platt underlag.



Po 2. Färgat grus.



Si 4. Vitt staket av trä.



Si 5. Stabila utomhusmöbler.



Rå 2. Smala gångar och damm.



Si 6. Lakan på tvättlina.



Si 7. Tydliga entréer.



Rå 2. Skyddat rum.



Si 8. Lundrabatt och en avskild bänk.



Si 9. Trappsteg mellan två granitbäddar.



Po 3. Grill.



Po 4. Hönsgård.



Si 10. Fågelholk.



Rå 4. Porlande vatten.



Rå 5. Upphöjda planteringsbäddar.



Rå 6. Olika växter.



Si 11. Rep som doftar tjära.



Po 5. Samlingsplats.



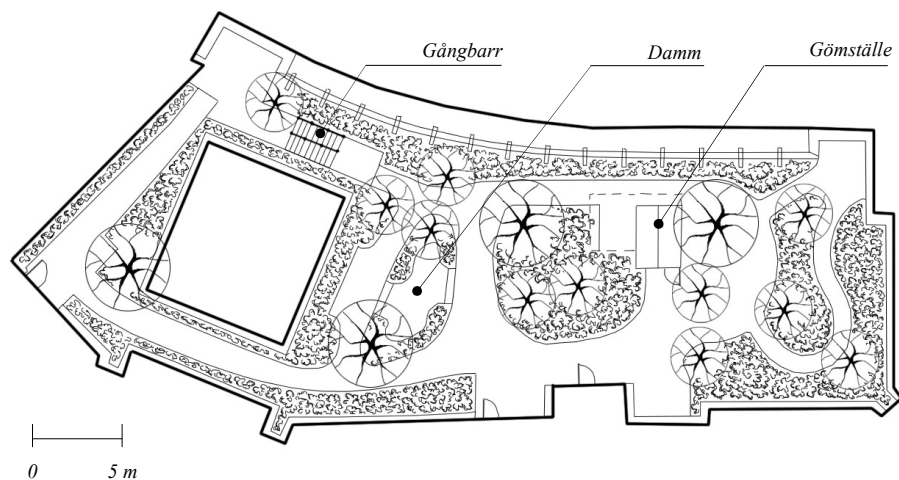
Rå 7. Gräsbädd.



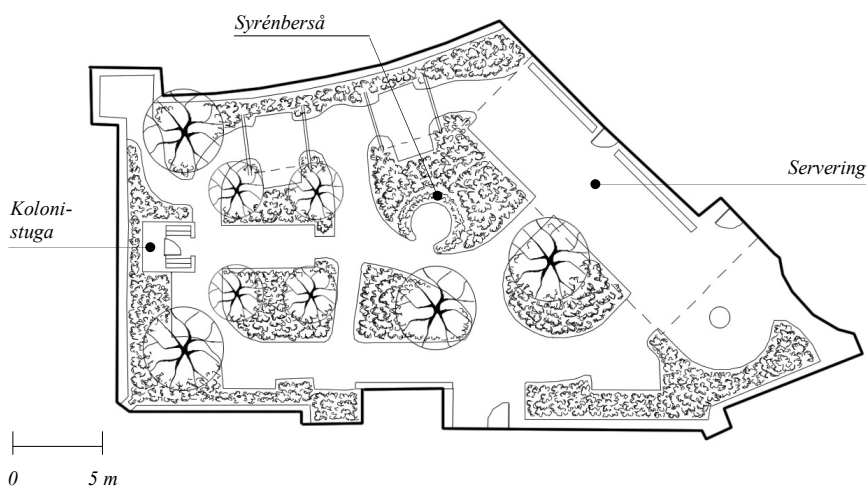
Rå 8. Kolonistuga.

Kartor

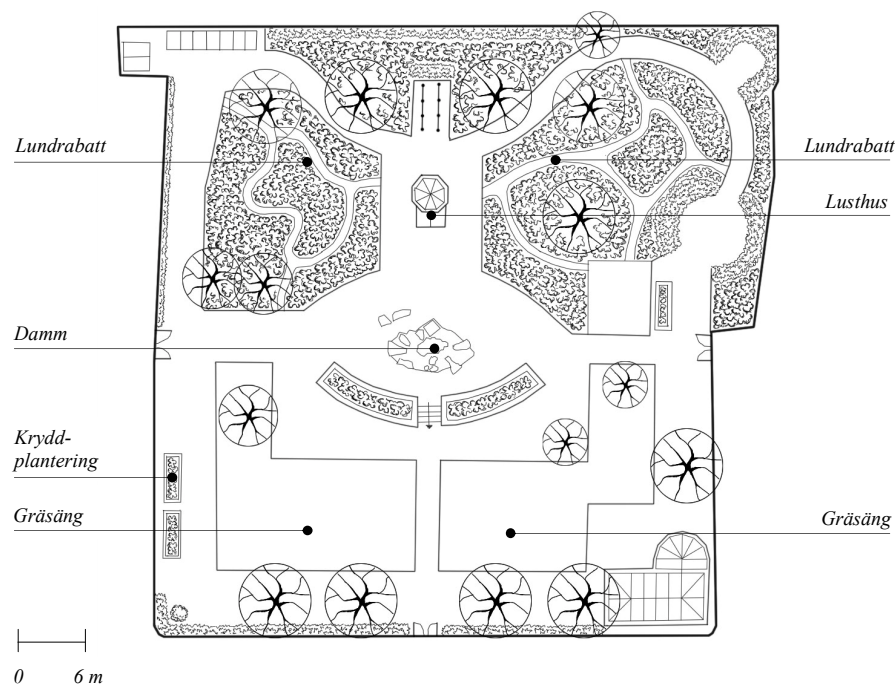
Kartorna beskriver innehållet i respektive utemiljö för äldreboendena. Samtliga kartor har norr som uppåt.



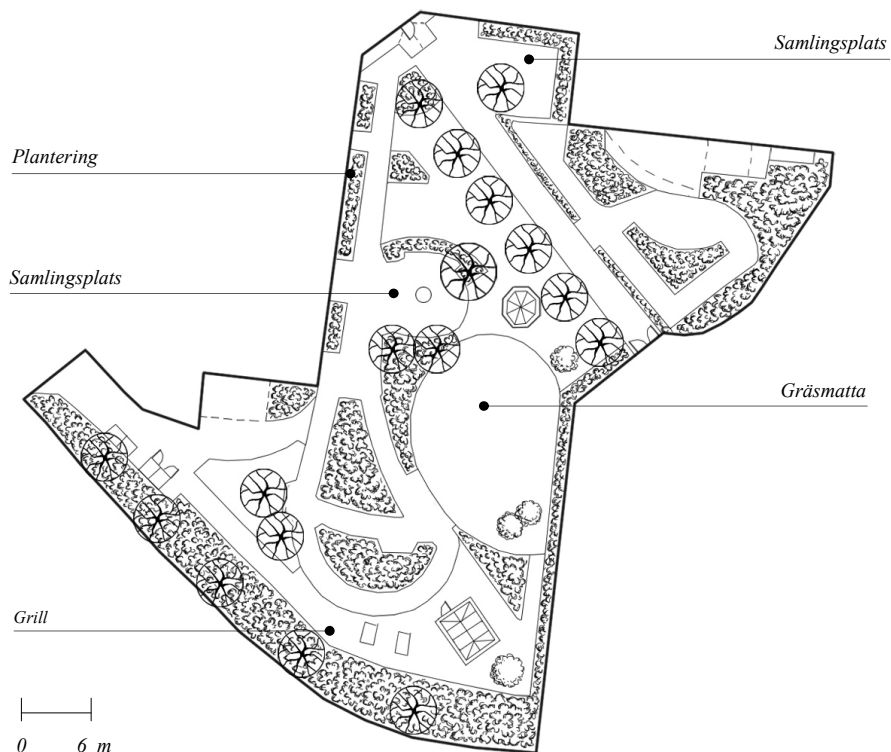
Karta Rå västra. Plankarta västra terrassen vid Rågsveds äldrecentrum. Illustration av författaren (2010), baserad på underlagskarta av arkitekten Doina Velasquez (2007).



Karta Rå östra. Plankarta östra terrassen vid Rågsveds äldrecentrum. Illustration av författaren (2010), baserad på underlagskarta av arkitekten Doina Velasquez (2008).



Karta Si. Plankarta över Sinnenas trädgård. Illustration av författaren (2010), baserad på underlagskarta av trädgårdsmästaren Christer Fällman (u.å.).



Karta Po. Plankarta över Polhemsgården. Illustration av författaren (2010), baserad på underlagskarta av arkitekten Pia Englund (2003).

Diskussion

Denna studie visar hur *varsam* respektive *inspirerande design* tillämpas på olika terapeutiska trädgårdar för äldreboenden. Resultatet av konkreta exempel på designlösningar kan tjäna som ett verktyg och hjälpmedel i planeringssyfte. Inom *varsam design* fann jag utformning som anknöt till trygghetsaspekter. De indelades i trygghet, tillgänglighet, lugn och igenkännande. Inom *inspirerande design* var utformningen kopplad till aktiviteter och upplevelsevärden. Indelningen var aktivitet, stimulans, omgivning och samvaro.

I utevistelsen är det viktigt med en varierande utemiljö som tilltalar olika människor. Även Grahn och Stigsdotter (2002 s. 66–68) poängterar att det bör finnas platser där de boende kan vara i fred samt platser för umgänge och aktiviteter. De enskilda besökarna får möjligheten att välja en plats i trädgården efter det som passar dem och deras behov. Som jag tidigare nämnt balanserar *varsam* respektive *inspirerande design* varandra genom att erbjuda såväl rum för avskildhet som rum för sociala interaktioner.

Varsam design tar fasta på den passiva delen i utformningen av utemiljön och handlar om trygghet och tillgänglighet. Designen återkopplar till temat *bekvämlighet i utemiljön* och att våga använda den. En design som motverkar hinder, skapar attraktiva miljöer och tar hänsyn till framkomlighet och säkerhet bidrar till ökad utevistelse. I den passiva designen finns möjlighet för återhämtning (Kaplan & Kaplan 1989).

Inspirerande design tar fasta på den aktiva delen i utformningen där trädgården aktiverar människans intellekt och sinnen. Designen återkopplar till *kontakt med livet utanför* och till människans positiva syn på sig själv. Genom att individen utmanar sin egen förmåga stärks självförtroendet. Designen ger möjlighet till socialt umgänge och i utformningen bör det finnas flera mötesplatser.

Under arbetets gång fann jag vissa aspekter som var lättare att illustrera än andra. I de fallen valde jag ut de tydligaste exemplen i utemiljön. Bland annat fann jag med lätthet design som knyter an till sinnesstimulans eftersom både sinnen och aktiviteter stimulerar människan. Gällande *omgivningen som ett sätt att hålla kontakt med omvärlden* fann jag färre konkreta designexempel. Detta beror till stor del på att de boende bör komma utanför äldreboendet och ta del av vad som händer i samhället. Emellertid är äldre personer ofta beroende av sin omgivning och personal. Förutsättningar för att de boende får kontakt med omvärlden är att personalen prioriterar utevistelse och att planeraren av utemiljön tar hänsyn till närliggande område kring äldreboendena. En planering och utformningen som underlättar för äldres utevistelse gör att de boende kan ta del av samhället och livet utanför äldreboendena. Följaktligen är en del aspekter lättare att förklara och illustrera än andra.

Då syftet var att exemplifiera aspekterna med bild och text var även tidpunkten på året när fallstudien gjordes betydelsefull. De studerade platserna har under våren en helt annan karaktär än på sommaren då utemiljöerna används som mest. Det var även svårt att analysera och exemp-

lifiera terrassen på Rågsveds äldrecentrum som inte var färdigbyggd. Ett större urval av designlösningar hade varit möjligt att presentera vid ett senare tillfälle. Utgångspunkten och tankarna är dock desamma, vilket jag kunde dra nytta av.

Aspekter inom *varsam* respektive *inspirerande design* har liknande utgångspunkter i andra studier. I likhet med Johansson, Kollberg och Bergström (2009) förklaras trygghet, tillgänglighet, upplevelser och aktiviteter i utevistelsen. Dessa berör inte bara äldre personer utan även andra brukargrupper. Till skillnad från Bengtsson och Carlssons studie (2005) valde jag att lyfta fram *orientering* och *träningmöjligheter* som nya aspekter inom *varsam* respektive *inspirerande design*. I studien fann jag *orientering* inom aspekten *igenkännande* och *träningmöjligheter* inom *möjlighet till utomhusaktiviteter*. De boendes orienteringsförmåga är viktig för att känna trygghet, vilket även andra brukare har nytta av i utemiljöer. Träningmöjligheter finns i flera former för olika brukare. En slutsats som kan dras av detta är att det främst är våra egna tolkningar av begreppen som avgör hur man som planerare kan använda dem vid en gestaltning.

Det är en intressant utgångspunkt att jobba utifrån aspekter och designbegrepp. Emellertid fann jag vissa aspekter som var svåra att kategorisera inom såväl *varsam* som *inspirerande design*. För att nämna ett exempel studerades inte skydd för växter. Förslagsvis skulle en *praktisk design* innebära att aspekter som skötsel av växter beaktades. Denna design skulle utgå från den ansvariga för utemiljön med designlösningar som tar hänsyn till exempel kompost och redskapsbod. Andra designlösningar kan innebära olika sätt att hindra djur att komma in i utemiljön och skada växterna.

Vidare kan *varsam* respektive *inspirerande design* involvera fler aspekter och utgångspunkter, vilka vore intressanta att undersöka. Hur kan *varsam* respektive *inspirerande design* anpassas till andra målgrupper? Slutsatsen som kan dras av Bengtsson och Carlssons (2005) studie är att designbegreppen utgår från brukarnas villkor. Brukarna är såväl demenssjuka som personal och alla har tillgång till utemiljön. Då de boende har olika förmågor och behov ökar betydelsen av att utforma en utemiljö som kan erbjuda möjligheter för såväl de svaga som de friska. Somliga har försämrad syn och andra har dålig hörsel. Hur skulle en miljö som enbart tar hänsyn till hörselskadade gestaltas utifrån designbegreppen? Hur skulle utemiljön utformas sett från personalens perspektiv? Kanske finns möjligheten att genom terapeutiska trädgårdar förhindra stress för vårdpersonal samtidigt som utemiljön tillgodoser de boendes villkor.

En utformning som anpassas till äldres samtida behov behöver inte nödvändigtvis innebära att den är anpassad för kommande generationer. Krav på aktiviteter och upplevelser kommer förmodligen att förändras vid ett generationsskifte. Människors olika personligheter och tidigare erfarenheter har betydelse för kraven på miljön. Frågan är om vi kommer att få se äldreboenden som indelas enligt de boendes kulturella bakgrund. När det finns många olika kulturer i ett land ökar också variationen i preferenser gällande natur och förväntningar. I sådana fall kan det vara väsentligt att beakta aspekten *igenkännande* och utreda om välkända växter och föremål ska utgå från majoriteten av de boendes gemensamma bakgrund. Jag säger inte att indelade äldreboenden är ett vinnande koncept utan snarare att det

vore en intressant utgångspunkt att undersöka gestaltningen av utemiljön vid sådana äldreboenden.

Som jag nämnt ovan kommer människors behov och krav antagligen att förändras med tiden. Av detta kan slutsatsen dras att utemiljön bör vara flexibel, vilket inte behöver betyda att grunden i utformningen förändras. De upphöjda planteringsbäddarna vid Rågsveds äldrecentrum kommer uppskattningsvis inte kunna flyttas inom de närmaste 40 åren. Däremot kan vegetation och aktiviteter variera. Arkitekten har därmed planerat på lång sikt, även om forskarna förmodligen finner kunskaper som kommer att ge bättre stöd under gestaltningen.

Planeringen av utemiljöer kan utvecklas i samband med nya forskningsrön som förklarar kopplingen mellan hälsa och utevistelse. Intresset för hur utevistelsen påverkar oss människor har ökat bland flera grupper som landskapsarkitekter, miljöpsykologer och forskare. Denna studie bekräftar att det finns ett ökat intresse för att försöka utforma utemiljöer vid äldreboenden som påverkar människan positivt. Framöver kommer forskningen att fortsätta göra upptäckter. Idag vet vi att utevistelse generellt sett främjar hälsa och livskvalitet (Schmidtbauer, Grahm & Lieberg 2005 s. 83). I framtida studier kan vi studera vad som händer i kroppen samt lära oss mer om specifika samband mellan hälsa och olika typer av utevistelse, upplevelser och aktiviteter.

Fallstudien hade som utgångspunkt att undersöka de generella designlösningarna i utemiljön. Exempelen i fallstudien är inte individanpassade utan ger en övergripande bild. Utemiljöerna har många likheter i sin utformning, men platsernas fysiska förutsättningar gör att designlösningarna skiljer sig åt på flera sätt. Gestaltningen påverkas av många faktorer såsom omgivningen och platsens klimat.

Sammanfattningsvis undersöks hur *varsam* respektive *inspirerande design* tillämpas på olika utemiljöer för äldre personer. Studien visar inte nödvändigtvis den ideala utemiljön för alla äldreboenden, men ger rekommendationer för gestaltningen. Aspekterna som har tagits upp i arbetet kan i princip tillämpas på alla utemiljöer. Gemensamt är att utformningen tar fasta på trygghet och upplevelsevärden. Slutligen kommer vi förmodligen att se ett ökat intresse för hur utformningen av utemiljön påverkar oss människor och hur vi kan skapa platser som tillgodoser alla brukare.

Referenser

- Abrahamsson, Karin & Tenngart, Carina (2003). *Grön rehabilitering – Behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell*. Växjö: LRF Sydost.
- Bengtsson, Anna (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*. Statens Folkhälsoinstitut 2003:60. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.
- Bengtsson, Anna & Carlsson, Gunilla (2005). Outdoor environments at three nursing homes: Focus group interviews with staff. *Journal of Housing for the Elderly*, vol. 19: 3, ss. 49–69.
- Dahlenborg, Inge (2005). *Trädgård, en möjlighet för alla*. Vårdalinstitutet. (Elektronisk) Tillgänglig: <<http://www.vardalinstitutet.net/documentarchive/1168/1575/1576/3215/3240/4137.pdf?objectId=7333>> (2005-05-05).
- Grahn, Patrik & Bengtsson, Anna (2005). Lagstifta om utevistelse för alla! Låt våra gamla komma utomhus när de önskar! I: Blücher, Gösta & Graninger, Göran (Red.), *Den omvända ålderspyramiden*, ss. 111–154. (Elektronisk) Tillgänglig: <<http://www.ep.liu.se/ea/is/2005/003/is003-contents.pdf>> (2010-04-15).
- Grahn, Patrik & Ottosson, Åsa (2010). *Alnarpsmetoden – Trädgårdsterapi*. Lettland: Livonia Print.
- Johansson, Anna-Karin, Kollberg, Sara & Bergström, Kent (2009). *Grönområden för fler: En vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa*. Statens Folkhälsoinstitut 2009:02. Solna: Åtta. 45 Tryckeri AB.
- Kaplan, Rachel & Kaplan, Stephen (1989). *The experience of nature – A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Micasa Fastigheter (2010). *Rågsveds servicehus*. (Elektronisk) Tillgänglig: <<http://www.micasa.se/Fastigheter/Servicehus/Ragsveds-aldreboende/>> (2010-04-29).
- Ottosson, Johan & Grahn, Patrik (1998). *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov*. Stad & Land 1998:155. Alnarp: Förvaltningsavdelningens repro vid SLU.
- Solna stad (2010). *Polhemsgården*. (Elektronisk) Tillgänglig: <<http://www.solna.se/sv/familj-omsorg/aldreomsorg/boende/vard-och-omsorgsboende/polhemsgarden/>> (2010-04-29).
- Stigsdotter, Ulrika & Grahn, Patrik (2002). What makes a garden a healing garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*, vol. 13, ss. 60–69.
- Stigsdotter, Ulrika (2005). *Landscape Architecture and Health: Evidence-based health-promoting design and planning*. Alnarp: SLU Reproenheten.
- Schmidtbauer, Pia, Grahn, Patrik & Lieberg, Mats (2005). *Tänkvärda trädgårdar – När utemiljön blir en del av vården*. Västerås: Edita.
- Ulrich, Roger (1999). Effects of gardens on health outcomes: Theory in research. I: Cooper Marcus, Clare & Barnes, Marni (Red.), *Healing gardens: Therapeutic benefits and design recommendations*. New York: John Wiley & Sons, ss. 27–86.